

## 單元名稱：《 健康飲食聰明吃 》

### 一、教學設計理念說明：

設計本單元以健康飲食為核心，結合學生的生活經驗來設計教學活動，首先引導學生認識哪些是屬於紅燈或綠燈的食物，並知道平時應該選擇少糖、少油、少鹽的綠燈健康食物，並且學習在生活中應用自我決定的技巧，落實健康的飲食行為，此外結合學生的生活經驗，進行素養養成的延伸教學，強調我們所吃的食物得來不易，要懂得珍惜及感恩惜福，希望能培養學生懂得珍惜食物、不浪費的好習慣。

### 二、教學單元設計：

領域/科目	健康與體育		設計者	陳玉嬋(教學者)
實施年級	一年級		總節數	共 6 節 本次教學為第 1 節
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點	
	A2 系統思考與解決問題	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	教導學生思考生活中各種食物對身體的好處與壞處，藉由學習分辨不同的健康食物內含不同的營養，均衡攝取才能擁有健康的身體。	
(領綱) 學習重點		(1)學習表現 1a-l-1 認識基本的健康常識。 2a-l-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-l-1 接受健康的生活規範。 2b-l-2 願意養成個人健康習慣。		
(2)學習內容 Ea-l-2 基本的飲食習慣。 Fb-l-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。		(3)學習目標： 1.認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。 2.能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。 3.透過飲食習慣的自我檢視飲食行為。 4.願意養成良好的飲食習慣。 5.能知道體重過重或過輕對身體健康的影響。		

議題融入	品 EJU7 欣賞感恩		
教具設備	1. 影片連結： <a href="https://youtu.be/ONt2yg34f9g">https://youtu.be/ONt2yg34f9g</a> 均衡飲食金國王的環遊旅程 <a href="https://www.dietpedia.fullfoods.org/lunch_ani.php">https://www.dietpedia.fullfoods.org/lunch_ani.php</a> 營養 5 餐 2. 電腦、單槍、學習檢核表 3. 學習單		
教學活動內容及實施方式		時間	備註
<p style="text-align: center;"><b>第一節：《飲食紅綠燈》</b></p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)學生日常生活中攝取三餐的經驗</p> <p>(二)單槍投影機、電腦、學習單</p> <p>二、引起動機</p> <p>(一)教師引導學生思考：</p> <p>故事繪本介紹</p> <p>請各位小朋友觀察故事裡出現哪些人物，主角在什麼地方，發生了什麼事。</p> <p>三、主要內容 / 活動</p> <p>(一) 影片探討：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 故事裡的小辰遇到了誰?發生了什麼事?</li> <li>2. 為什麼巫婆要抓小辰呢?</li> </ol> <p>(二) 主要活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 配合課本第 24 頁圖文，學生思考，小全和小義誰的體力好又有活力?為什麼?</li> <li>2. 教師說明：人類的活動力來自食物所提供的熱量，營養、健康的食物是生長發育的來源。要活力充沛、長高長壯，就要選擇有益身體健康的食物。</li> <li>3. 配合食物金字塔與課本第 25 頁圖文，說明「綠燈」和「紅燈」食物：</li> <li>4. 綠燈食物是新鮮、天然的食物，有豐富的營養，對身體好，適合天天吃。例如：五穀飯、鮮奶、地瓜、瘦肉、蛋、豆腐、各式蔬菜和水果等，能幫助生長發育。</li> </ol>		<p>3 分</p> <p>10 分</p> <p>17 分</p> <p>10 分</p>	<p>口頭評量</p>

5. 紅燈食物沒什麼營養，而且大多太油、太甜或太鹹，吃多了對健康有害。例如：糖果、巧克力、洋芋片等，對身體健康沒幫助。

#### 四、總結活動/評量

##### 1. 教師重點整理：

☆紅燈食物是高熱量、低營養，攝取過量易造成慢性病的產生。

☆綠燈食物是高營養、高纖維、低熱量，適合天天吃。

☆不同的健康食物內含不同的營養，應均衡攝取，有益身體健康。